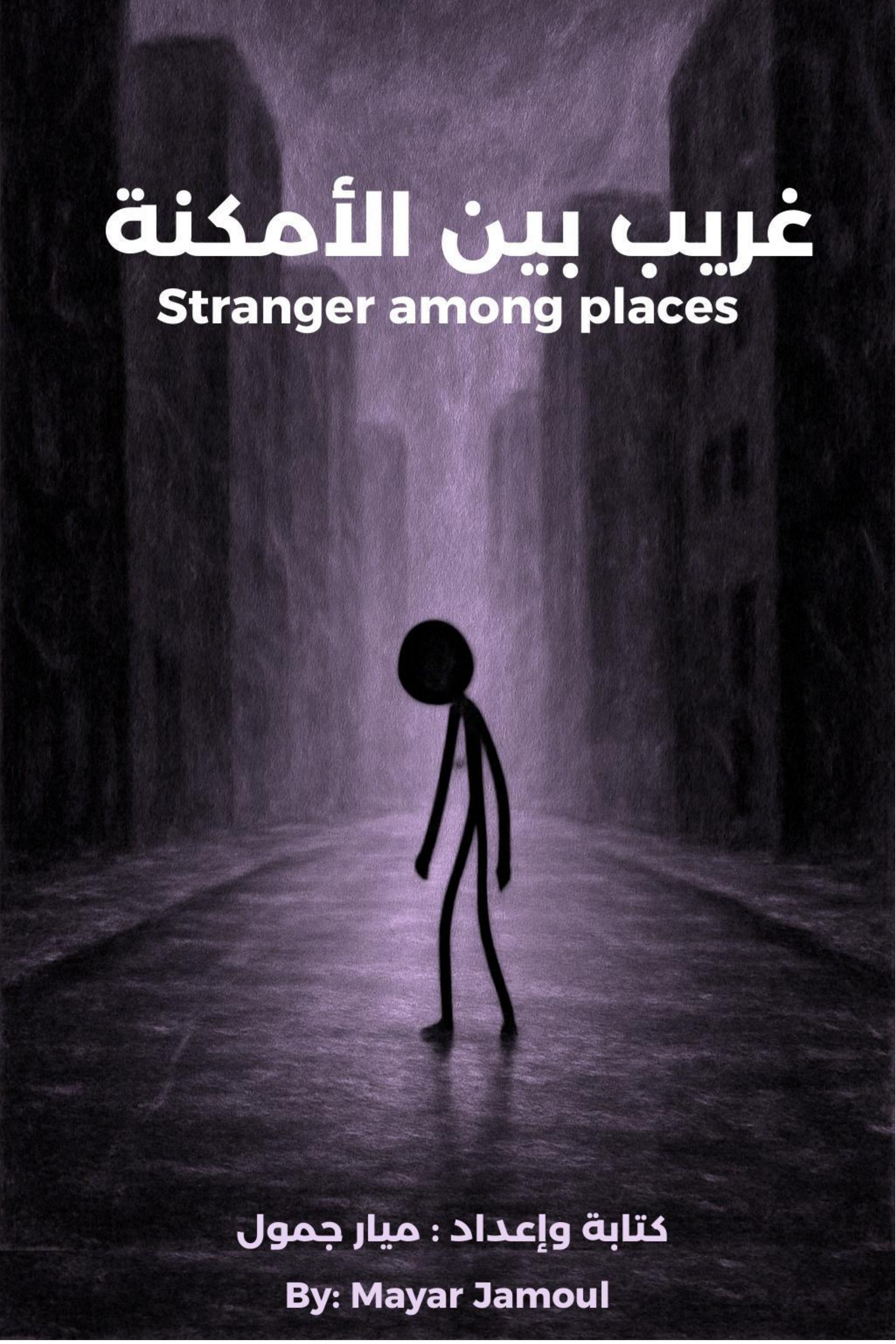
غريب بين الأمكنة

Stranger among places



كتابة وإعداد : ميار جمول

By: Mayar Jamoul

غريب بين الأمكنة

كُتَيّب ثُنائي اللُّغة

ميار نشأت جمول

(ابداع شخصي)

Stranger among places

Bilingual booklet

Mayar Nashat Jamoul

(Personal creation)

مقدمة

هل شعرت يومًا أنك موجود جسديًا في مكان ما، لكن روحك لا تنتمي إليه؟ هذا الكتاب يسعى لفهم شعور **عدم الانتماء** للمكان، لكن لا اقصد المكان الجغرافي البحت، بل المكان الحيوي والبيئة التفاعلية التي نعيش فيها ونتفاعل معها يوميًا.

كل ما ستقرأه هنا مستند إلى تجربتي الشخصية وأفكاري الخاصة، وهو محاولة مني لتقديم منظور واقعي وعميق عن كيف نشعر بالانتماء أو نواجه عدم الانتماء.

الكتاب مكتوب باللغتين العربية والإنجليزية ، وقد تم الاستعانة بـ **ChatGPT** للمساعدة في الترجمة بين اللغتين لضمان وضوح المفاهيم وسلاسة الأسلوب.

آمل أن تأخذك هذه الصفحات في رحلة صادقة للتعرف على نفسك، علاقتك بالمكان الذي تتواجد فيه، وكيف يمكن للبيئة التفاعلية أن تؤثر على شعورك بالانتماء.

INTRODUCTION

Have you ever felt physically present in a place, yet your spirit does not belong there? This book seeks to explore the feeling of **non-belonging**, not in the purely geographical sense, but in relation to the living, interactive environment in which we live and engage daily.

Everything you will read here is based on my personal experiences and reflections, as an attempt to provide a realistic and deep perspective on how we experience belonging or face non-belonging.

The book is written in both Arabic and English, with assistance from **ChatGPT** to ensure clear concepts and smooth language in both versions.

I hope these pages take you on an honest journey of self-discovery, helping you understand your relationship with the place you occupy and how the interactive environment can influence your sense of belonging.

المحتويات

الفصل الأول 1

الفصل الثاني 3

الفصل الثالث 5

الفصل الرابع 8

الفصل الخامس 10

نبذة عن الكاتب 12

CONTENTS

CHAPTER 1 1

CHAPTER 2 3

CHAPTER 3 5

CHAPTER 4 8

CHAPTER 5 10

ABOUT THE AUTHOR.............13

الفصل الأول

مفهوم "الانتماء"

لعل فكرة الكتاب الرئيسية هي "عدم الانتماء للامكنة" لكن لكي تستطيع ادراك مفهوم عدم الانتماء لمكان معين يجب علينا ادراك معنى الانتماء لذلك المكان. الانتماء لمكان او لبيئة معينة هو عندما تكون داخل ذلك المكان – سواء كان (مدرسة،عمل،منزل،كشافة...إلخ) – تسودك عدة مشاعر إيجابية ، من الألفة، الراحة، المحبة، الامان، الفخر...إلخ .

حيث ان الانتماء يغطي الجانبين العاطفي والنفسي ، فعندما تكون منتمي الى بيئة معينة او مكان ما ستحس بهوية مجتمعية مشتركة مع الموجودين داخل تلك البيئة وستشعر ان ذلك المكان هو جزء من شخصيتك وكلما زادت انتمائك لمكان ما زاد تعلقك به ، فستصبح مفتخراً ومعتزاً لانتمائك له ، وأيضًا فإنك ستشعر بالحنين إليه اذا اضطررت لمفارقته مؤقتًا وحتى انك تحاول قدر الإمكان ترك بصمتك وأثرك فيه .

على سبيل المثال قصة شخص يدعى "شادي" ، انتسب "شادي" لمؤسسة ثقافية تقوم بعقد اجتماع اسبوعي حيث يتم مناقشة موضوع ما وتبادل الآراء حوله ، في غضون سنة واحدة تشكل عند شادي حب وتعلق شديدين لهذا المكان وهذه البيئة حيث انه تعرف على العديد من الاصدقاء الجدد وبعض منهم

أصبحوا مقربين جدا منهم ، كما انه كان يعتبر ذلك المكان ملاذاً له فهو يشعر بالراحة العارمة عند دخوله لتلك البيئة كما انه بتشوق ولا يتوقف صبرا حتى يأتي موعد الاجتماع الإسبوعي ، عندما تم سؤال "شادي" عن سبب حبه لتلك المؤسسة أجاب قائلاً: "إن هذه المؤسسة جزء من هويتي ، بصراحة انا أرى روحي موجودة داخل هذه البيئة"

في حالة "شادي" فهو ليس منتمياً الى تلك المؤسسة فحسب بل هو في بداية طريقه للتعلق بها .

CHAPTER 1 SUMMARY

Chapter One focuses on the concept of belonging to a place or environment as a basis for understanding the book’s theme of not belonging. Belonging is not merely a physical presence in a certain location; it is a deep psychological and emotional feeling that allows an individual to experience comfort, familiarity, safety, love, and pride toward the place they inhabit. A person who belongs perceives the place as part of their identity and personality, developing a sense of attachment and a desire to leave their mark. Belonging also strengthens a person’s social identity and creates strong bonds with others in the same environment. The example of the character “Shadi” illustrates how belonging gradually evolves from simple interaction with the environment to a deep emotional connection, making the person cherish the place and long for it during absence.

الفصل الثاني

مفهوم "عدم الانتماء"

إذا كان تعريفنا للانتماء لمكان معين هو الشعور بمشاعر إيجابية اتجاه ذلك المكان ، فعدم الانتماء هو غياب تلك المشاعر الإيجابية وفي بعض الاحيان يكون الشعور السلبي هو السائد .

عدم الانتماء هو ذلك الإحساس بوجود حاجز غير مرئي بينك وبين جماعة أو بيئة معينة ، هذا الحاجز ليس مادياً بل هو حاجز نفسي حيث انك تشعر ان المكان الذي انت فيه لا يمثلك ، وإن الاشخاص المنتمين لهذه البيئة لا يشبهونك ، في الواقع وجودك داخل ذلك المكان لا يكون له تأثير على نفسيتك وإن وجد فغالباً سيكون تأثير سلبي – سنتوسع بالحديث عن التأثيرات السلبية في الفصل الرابع – .

لكي تصبح الصورة أوضح سنستعين بمثال لشخص يدعى "خالد" ، "خالد" عضو في ذات المؤسسة الثقافية التي انتسب لها "شادي" ، وهو موجود في تلك المؤسسة منذ عام ايضا ، لكن وعلى عكس "شادي" فـ "خالد" لا يمتلك الحب والاهتمام الذين يمتلكهما "شادي" تجاه تلك المؤسسة ، من الواجب ذكر ان رفاق "خالد" في تلك المؤسسة محدودين جدا وحتى ان تفاعله ومشاركته داخل الاجتماعات قليلة ايضا .

بالنسبة لـ "خالد" فإن هذه المؤسسة لا تمثله وهو لا يشعر انه جزءاً منها ، وهو لا يكترث إن كان سيحضر الإجتماع هذا الإسبوع ام لا ، بل واحيانا يفضل الجلوس في المنزل عوضاً عن الحضور .
ببساطة "خالد" غير منتمي للمؤسسة الثقافية الموجود فيها .

CHAPTER 2 SUMMARY

Chapter Two addresses the concept of non-belonging as the direct opposite of belonging. While belonging generates positive feelings such as comfort, familiarity, and pride, non-belonging signifies the absence of these feelings or their replacement with negative ones, leading the individual to sense a psychological barrier separating them from the place or community. This feeling makes them perceive the environment as unrepresentative and the people who belong to it as different from themselves, resulting in a lack of emotional connection and shared identity. This is clearly illustrated in the example of "Khaled," a member of the cultural institution who rarely participates, does not form friendships, and views attending meetings as meaningless-embodying the state of physical presence without genuine psychological or emotional attachment.

الفصل الثالث

اسباب "عدم الانتماء"

عدم انتمائك لمكان او بيئة او مجتمع معين يعتمد على عدة اسباب ، من الممكن ان تكون هذه الاسباب شخصية او اسباب متعلقة بالبيئة .

أ. اسباب مصدرها الشخص بحد ذاته :

1 . عدم سماح الشخص للآخرين بدخول حياته :
لنفرض انك انتسبت او انضممت الى مكان ما وانت على قناعة انك ستحبه ، لكن بعد فترة وجدت نفسك بين مجموعة من الاشخاص الغريبين ، تستمع الى أحاديثهم فقط ولا وشاركهم افكارك او آرائك ولا تحدثهم عن حياتك او عن اهتماماتك .

في هذه الحالة يتولد عدم الانتماء للمكان لاننا لا نتشارك الافكار مع الاشخاص الموجودين فيه ، مما يجعلنا نشعر انهم لا يفهموننا او انهم غرباء عنا.
المشكلة هنا تكمن فيك انت ، انت الذي لم تسمح لاحد بالتعرف عليك او على افكارك .

2 . مهاراتك الاجتماعية ليست جيدة بما يكفي :

الكثير من الاشخاص لديهم رهبة من التعامل مع الآخرين ، الامر الذي يؤثر سلبا على قدرتك على التفاعل والتناغم مع المجتمع او البيئة المحيطة بك ، غياب التواصل بينك وبين محيطك يولد بالضرورة حالة من عدم الانتماء له .

3 . لم تعط هذا المكان حقه :

احياناً قد تستعجل في الحكم على مكان ما او على بيئة معينة ، قد نحكم بانها بيئة غير ملائمة من ساعة واحدة او يوم واحد ، فبسبب حكمنا هذا سترسم صورة بمخيلتنا ان هذا المكان سلبي وبالتالي لن منتمي له.

حقيقتاً ساعة او يوم ليست فترة كافية الحكم على مكان ما إن كان ملائم ام لا بالنسبة لنا.

ب. اسباب مصدرها المكان او البيئة التي يتواجد فيها الشخص :

1 . البيئة منغلقة على نفسها :

في هذه الحالة تكون البيئة هي العائق وهي التي لا تريد من احد جديد ان ينتمي اليها ، قد تسمح هذه البيئة **بانتساب** اعضاء جدد لكن بالنسبة للاشخاص الذين يريدون **الانتماء** فهي تمنعهم من ذلك .

على سبيل المثال: مجموعة من الاشخاص داخل نادي رياضي وهم منتمين الى هذا النادي ويحبون تواجدهم فيه، لكن عندما ياتي عضو او منتسب جديد لا يسمحون له بالتفاعل معهم او مشاركته لحديثهم ونقاشاتهم.

2 . البيئة سلبية وغير مريحة :

توجد الكثير من الاماكن والبيئات التي تتصف بالسلبية ، حيث ان الشعور العام الذي ينطبع عليها سلبي وهو الشعور الذي يمنع الكثيرين من الانتماء لها.

في هذه الحالة ستجد عدد المنتمين قليل جدا وعدد الغير منتمين هو الغالب.

CHAPTER 3 SUMMARY

Chapter Three discusses the reasons for non-belonging, explaining that they may stem either from the individual or from the surrounding environment. On the personal level, the causes may include not allowing others the chance to approach and engage with one's ideas, weak social skills that hinder communication, or rushing to judge a place before giving it enough time. On the environmental level, the reasons may involve a closed-off community that does not allow new members to integrate, or a prevailing negative and uncomfortable atmosphere that makes belonging difficult. Thus, non-belonging is not always the result of a flaw in the individual alone, but rather a reflection of both personal and environmental factors.

الفصل الرابع

تداعيات "عدم الانتماء"

مهما حاولنا لن نستطيع نفي فكرة ان عدم الانتماء هو امر سلبي وله تداعيات كبيرة جدا ولنفهم مدى سلبية عدم الانتماء سنشرح اهم التداعيات لهذه المشكلة :

أ. التداعيات النفسية :

عدم انتمائك للبيئة التي تتواجد فيها يولد الكثير والكثير من المشاعر السلبية التي ستأثر على نفسيتك ، لعل اصعب هذه المشاعر هو شعور العزلة والوحدة الذي ينتابك عندما لا تتفاعل او تتواصل مع الموجودين في البيئة التي انت فيها، فستحس انك في معزل عن الآخرين في هذه البيئة وانك بعيد كل البعد على الانغماس بينهم.

من الجذير بالذكر انه من الممكن ان تنشئ حالة من انخفاض تقدير الذات وعدم الثقة بالنفس ، ببساطة لانك تشعر انك اقل من الموجودين حولك

ب. التداعيات الاجتماعية :

التداعيات الاجتماعية لهذه المشكلة كثيرة جدا ، اهمها :

1 . صعوبة في التكيف مع المجتمعات والثقافات :

عدم انتمائك الى مكان معين قد يفرض انطباعاً في شخصيتك على ان كل المجتمعات لن تناسبك وبالتالي ستصبح لا اراديا غير متكيف مع اي بيئة او مجتمع.

2 . فقدان الشعور بالمسئولية اتجاه المجتمع :

الانتماء هو الذي يدفع الفرد الى المساهمة والمبادرة وتحمل مسؤولية مجتمعه، لكن اذا غاب هذا الانتماء فسيصبح تحمل مسؤولية المجتمع امر غير مهم او غير مفيد من منظور الشخص الغير منتمين.

ج. التداعيات على مستوى الإنتاجية :

عدم انتمائك الى البيئة او المكان الذي انت فيه سيؤثر سلباً على انتاجيتك ، حيث انه سيخفض من الدافع للانجاز والتحقيق ، كما سيفرض حالة من عدم القدرة على الالتزام بالاهداف طويلة المدى .

CHAPTER 4 SUMMARY

Chapter Four addresses the consequences of non-belonging, showing that they are negative and profoundly impactful on both the individual and society. On a psychological level, non-belonging generates feelings of isolation and loneliness, weakens self-confidence, and lowers self-esteem. Socially, it reduces a person's ability to adapt to different communities and cultures, while diminishing their sense of responsibility toward their society. In terms of productivity, the absence of belonging leads to a decline in motivation to work and weak commitment to long-term goals. Thus, non-belonging becomes a comprehensive issue affecting an individual's psyche, social relationships, and capacity for achievement.

الفصل الخامس

الحل

في الواقع لا يمكن إعطاء حل واحد يناسب جميع الاشخاص ، فكل حالة لها اسباب وتداعيات ونتائج مختلفة لذلك اعطاء حل واحد ليس امرا يمكن الإستفادة منه .
لكن هناك بعض النصائح التي ستساعدك في التخفيف من هذه المشكلة ، هذه بعض منها :

أ. **محاولة الانفتاح على الآخرين ضمن البيئة :**
تعامل مع الآخرين على انهم رفاق وتبادل اطراف الحديث والحوار معهم ، عرفهم اكثر عن نفسك وتعرف عليهم اكثر.

ب. **تصرف وكأنك منتمي الى هذا المكان :**
التعامل مع المكان وكأنك تنتمي اليه قد يعطيك شعوراً حقيقياً بالانتماء.

ت. **انظر نظرة إيجابية :**
حاول الوصول الى ايجابيات هذا المكان واستغلها .

ث. **اعطي هذه البيئة فرصة اخرى :**
من الممكن انك تسرعت بالحكم ، أعطها فرصة اخرى وتعامل معها كانك جديد عليها.

ج. **استمتع :**
في النهاية وجودك في هذا المكان او البيئة هو تجربة ستكتب في سطور حياتك لذلك حاول الاستمتاع بها لأبعد الحدود ، واجعل منها ذكريات جميلة .

CHAPTER 5 SUMMARY

Chapter Five focuses on the idea that non-belonging does not have a one-size-fits-all solution, as its causes and consequences vary from person to person. However, it offers a set of recommendations to help alleviate the issue and enhance the sense of belonging. Among the most notable are: being open and genuinely engaging with others, acting as if one truly belongs to the place, recognizing and making use of positive aspects, and giving the environment a second chance before judging it. Finally, the chapter encourages viewing the experience as part of life's journey, aiming to enjoy it and create positive memories.

نبذة عن الكاتب

" ميار نشأت جمول " طالب مهتم بمجالات التمنية الشخصية، التاريخ، الثقافات والحضارات .

مررت بتجارب عدة في حياتي واكتسبت منها العديد من الخبرات، واحدة من هذه التجارب هو تجربة "عدم الانتماء" لذلك احببت مشاركة النتيجة النهائية التي تحصلت عليها مع الآخرين وهذا الامر الذي دفعني لابداع هذا العمل، اتمنى حقا ان يستفيد الآخرين من هذا العمل حتى لو كانت استفادة بسيطة فسأكون سعيدا بذلك .

سأستقبل آرائكم وتعليقاتكم هنا :
Mayarjamool08@gmail.com

تم في تاريخ : ١٨ ايلول ٢٠٢٥

——انتهى——

About the Author

“Mayar Nashat Jamoul” is a student interested in personal development, history, cultures, and civilizations.
I have gone through various experiences in my life and gained many insights from them. One of these experiences was the feeling of “non-belonging,” which inspired me to share the final outcome I reached with others. This is what motivated me to create this work, and I sincerely hope that others can benefit from it, even if only in a small way, as that would make me very happy.

I welcome your opinions and feedback here:
Mayarjamool08@gmail.com

Completed on September 18, 2025

—END—